Wellness Lifestyle & Recreation *activities*

Plumeria SPA

	Sunday/Chủ Nhật	Monday/Thứ Hai	Tuesday/Thứ Ba	Wednesday/Thứ Tư	Thursday/Thứ Năm	Friday/Thứ Sáu	Saturday/Thứ Bảy
6.30 - 7.30	Sunrise Yoga* West Infinity Pool *Yoga đón bình minh* *Hồ bơi vô cực phía Tây*	Yoga Workout* Fitness *Tập luyện Yoga* *Phòng tập Fitness*	Asana Yoga* Fitness *Yoga phong cách Asana* *Phòng tập Fitness*	Morning Stretching* Spa Bacony *Bài tập giản cơ buổi sáng* *Sân vườn Spa*	Yoga Meditation* Spa Balcony *Yoga thiền* *Sân vườn Spa*	Yogalates* Fitness *Yoga phong cách Pilates* *Phòng tập Fitness*	Family Yoga* East Beach *Yoga cùng gia đình* *Bờ biển Đông*
9.00 - 10.00	Beach Volleyball East Beach *Bóng chuyền bãi biển* *Bờ biển Đông*	Beach Workout* Juice Bar *Bài tập tại bãi biển* *Juice Bar*	Beach Petanque East Beach *Bi sắt bãi biển* *Bờ biển Đông*	Kayak Demos & Racing Juicebar *Chèo thuyền Kayak* *Juice Bar*	Standup Board Demos Juice Bar *Giới thiệu ván chèo* *Juice Bar*	Kayak Demos & Racing Juicebar *Chèo thuyền Kayak* *Juice Bar*	King Well Spiritual Journey Juice Bar *Tham quan Giếng Tiên* *Juice Bar*
10.30 - 11.30	Mandala Coloring* Spa lobby *Vẽ Mandala* *Sảnh Spa*	Basket Boat Experience Juice Bar *Trải nghiệm thuyền thúng* *Juice Bar*	Boxing Workout* Fitness *Tập luyện Boxing* *Phòng tập Fitness*			Cardio Workout* Fitness *Bài tập Cardio* *Phòng tập Fitness*	Basket Boat Experience Juice Bar *Trải nghiệm thuyền thúng* *Juice Bar*
14.30 - 15.30	Cardio Workout* Fitness *Bài tập Cardio* *Phòng tập Fitness*			Spark Your Creative-Stone Panting* Juice Bar *Sáng tạo vẽ lên đá* *Juice Bar*	Care Skin Detox-Scrub Making Class* Spa Lobby *Lớp làm chất tẩy tế bào chết* *Sảnh Spa*	Spark Your Creative-Stone Panting* Juice Bar *Sáng tạo vẽ lên đá* *Juice Bar*	Aqua Exercise Corallo Pool *Thể dục dưới nước* *Hồ bơi Corallo*
16.00 - 17.00		Beach Soccer East Beach *Đá banh bãi biển* *Bờ biển Đông*	Handball East Beach *Bóng ném* *Bờ biển Đông*	Kite Flying Juice bar *Thả diều* *Juice Bar*	Ring Toss Game Juice Bar *Trò thảy vòng* *Juice Bar*	Flip Cup Tic Tac Toe Juice Bar *Lật cốc (Tic Tac Toe)* *Juice Bar*	
17.30 - 18.00	Mindfulness Sunset* Spa Balcony *Chánh niệm dưới hoàng hôn* *Sân vườn Spa*	Mindfulness Sunset* Spa Balcony *Chánh niệm dưới hoàng hôn* *Sân vườn Spa*	Mindfulness Sunset* Spa Balcony *Chánh niệm dưới hoàng hôn* *Sân vườn Spa*	Mindfulness Sunset* Spa Balcony *Chánh niệm dưới hoàng hôn* *Sân vườn Spa*	Mindfulness Sunset* Spa Balcony *Chánh niệm dưới hoàng hôn* *Sân vườn Spa*	Mindfulness Sunset* Spa Balcony *Chánh niệm dưới hoàng hôn* *Sân vườn Spa*	Mindfulness Sunset* Spa Balcony *Chánh niệm dưới hoàng hôn* *Sân vườn Spa*
18.30 - 20.00	Movie Night/ Family Activity Juice Bar *Xem phim/ Hoạt động gia đình* *Juice Bar*						

Schedule activity sessions can be changed or canceled with prior notice to insufficient attendees and weather conditions.
Our complimentary activities are limited; first come; served basis.
* Chargeable session cost at 150,000 VND/per person and 24 hours booking in advance required.

Các hoạt động trên có thể bị thay đổi hoặc huỷ bỏ mà không báo trước do không đủ số lượng hoặc điều kiện thời tiết.
Các hoạt động miễn phí đều có số lượng giới hạn, nên vui lòng đặt chỗ trước.
* *Giá tham gia các buổi học là 150,000 VND net/người. Vui lòng đặt trước 24 giờ.*

Personalized activities available upon request
- Personal Yoga Workout: 600,000 VND net/person/hour (Up to 4 people)
- Private Boxing Workout: 300,000 VND net/person/hour (Up to 2 people)

Các hoạt động tập luyện yêu cầu cá nhân
- Tập luyện Yoga cá nhân: 600,000 VND net/người/giờ (Tối đa 4 người)
- Tập luyện Boxing cá nhân: 300,000 VND net/giờ/người (Tối đa 2 người)

Outdoor recreation includes equipment such as:
Biking, life vest jacket, kayaking, standup board, soccer, volleyball, frisbees, sand toys, goggles, kites, pool table, table tennis.

Các thiết bị giải trí ngoài trời:
Xe đạp, áo phao, chèo thuyền kayak, ván đứng, bóng đá, bóng chuyền, ném đĩa, đồ chơi cát, kính bảo hộ, diều, bi-a, bóng bàn.